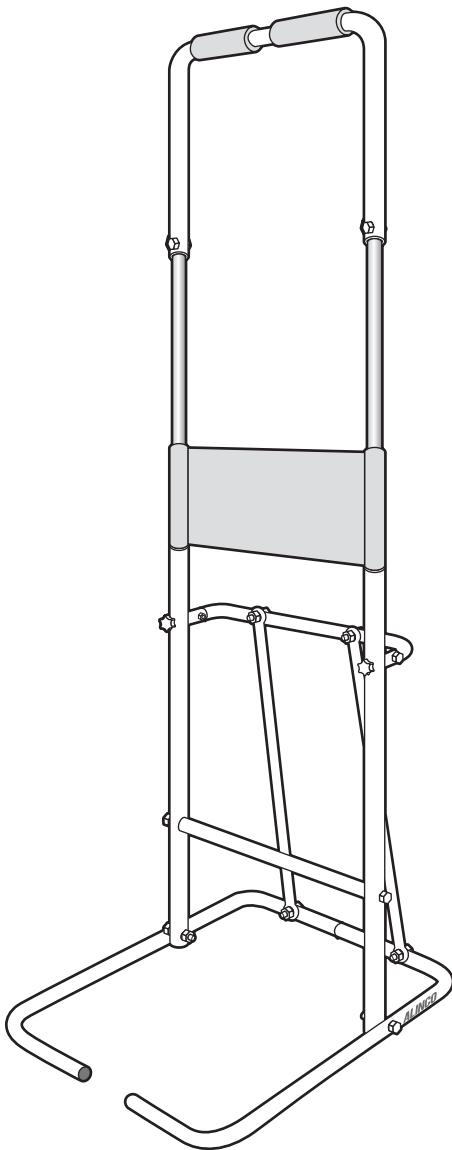
FITNESS PRO. ALINCO

ぶらさがりくん
FA890

取 扱 説 明 書

安全にご使用していただくために

取扱説明書をよくお読みいただき、内容を十分理解された上でご使用ください。

● 改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。

ご使用前に必ずお読みください

この度は、ぶらさがりくん「FA890」をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございました。
この取扱説明書は、本製品の組立と使用上の注意及び警告事項について詳しく記載しています。
本製品をご使用になる前には、必ずこの取扱説明書をよくお読みいただき、事故が起こらないよう、記載内容にしたがって正しくお使いください。また、お読みになった後も、必要な時にいつでも調べられるよう、すぐに取り出せる場所へ大切に保管してください。
尚、本製品の耐荷重制限は最大90kgです。

⚠ 本製品のご使用は、注意を怠ると大変危険です！

家庭で行うトレーニングは、ちょっとした不注意で大きな事故につながります。
本書に記載されている内容を守り、自己の責任のもとでトレーニングを行ってください。
お客様の不注意によるいかなる事故も、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

警告・注意

安全のために、必ずお守りください。

取扱説明書の警告及び注意内容は、危険の度合によって次の2段階に分けています。
表記されている内容をよく理解していただき、取扱説明書に従った使用法で点検・運動を行ってください。

⚠ 警　告

記載されている内容を守らなければ、死亡や傷害事故が生じる危険のあることを示します。

⚠ 注　意

記載されている内容を守らなければ、けがや製品が破損する恐れのあることを示します。
・破損したままで使用しますと、傷害事故の原因になります。

本書記載の警告及び注意事項を遵守されずにご使用されて生じたいかなる事故につきましても、弊社としましては、一切の責任を負いかねますのでご了承ください。また、本書記載の警告及び注意事項に該当すると思われる場合は本製品の組立及びご使用はせず、ただちにサービスセンターへお問い合わせください。

●また、各ページには安全にご使用いただくための注意点も表記しております。よくお読みいただき、書かれている内容を十分ご理解の上、ご使用ください。

組立前の警告事項

⚠ 警　告

1. 本製品は家庭用のぶらさがり健康器です。学校・スポーツジム等、不特定多数の使用者によって使用されるものではありません。また、運動以外の目的では使用しないでください。
2. 本製品は日本国内でのみお使いください。
3. 本製品の使用は健康な方を対象としています。
次に該当する方は本製品を使用しないでください。
● 医師が使用を不適当と認めた方
次に該当する方は必ず医師に相談の上、ご使用ください。
● 医師の治療を受けている方や、特に身体の異常を感じている方
● 知覚障害のある方
● 妊娠している、または妊娠の疑いのある方
● 皮膚疾患のある方
● 血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
● 骨粗しょう症など骨に異常のある方
● 心臓に障害のある方
● ペースメーカー等の体内植込型医療電子機器を使用している方
● 呼吸器障害をお持ちの方
● 高血圧症の方
● 内臓疾患（胃炎、肝炎、腸炎）等の急性症状のある方
● 悪性の腫瘍のある方
● リウマチ症、痛風、変形性関節炎等の方
● 過去の事故や疾病等により背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
● 腰痛（椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症等）のある方
● 脚、腰、首、手にしびれのある方
● 脚部に静脈りゅう等の重度の血行障害や血栓症等のある方
● リハビリテーション目的で使用される方
上記以外に身体に異常を感じている時
4. 小学生以下及び一人での運動に不安を感じている方、または他者から見てそう感じられる方が使用される場合、リハビリテーションでの目的で使用される場合は、成人（健常者）の方の介添えの上、ご使用ください。また、5才以下の乳幼児やペットのいる場所でのトレーニングはお止めください。
5. 本製品の耐荷重制限は最大90kgです。体重90kgを超える方、付加荷重を持ちまたは装着し、体重と合わせて90kgを超える方はご使用にならないでください 。ご使用中、機器が破損する恐れがあり、重大な事故を引き起こす原因になります。
6. この取扱説明書及び保証書は、大切に保管されますようお願いします。紛失された場合、再発行はお受けしかねることがあります。

組立時の警告・注意事項

⚠ 警　告

1. 本製品を長期にわたりご使用いただくため、ボルトの締まり、ピンの差し込み、金属バリ等の有無、変形、また、全ての溶接箇所にひび割れ等がないかご確認ください。
2. 本製品の「組立時」及び「ご使用中」の際には、ボルト、ナット、パイプ、駆動部分に手、指などを挟まれないようにご注意ください。また、床面を保護するマット等をご使用ください。
3. 安全のため、組立の際は、必ず、軍手等を着用して、大人2人以上で行ってください。
4. 本製品をご自分で改造もしくは、付加及び部品を取り外した状態で使用された場合、重大な事故を起こす恐れがありますので絶対にしないでください。

警告・注意

⚠ 注　意

1. 設置の際は十分な場所を確保し、敷物を敷くなどして床や既存の家具に傷が付かないよう、注意して行ってください。
2. 設置作業中、カッターナイフなどの刃物や工具を使用する場合は、取り扱いに十分ご注意ください。
3. 組立前に部品が全て揃っているか、必ずご確認ください。もし揃っていない場合は決して組立はしないでください。
4. 組立完了後、大きなグラつきやガタがないか十分にご確認ください。

使用中の警告事項

⚠ 警　告

1. ご使用になられる前には、その都度、各部の部品が完全に固定されているか、必ず確認してください。ボルトがゆるんでいますと、ご使用中にパーツがはずれたりすることもあり、重大な事故を起こす恐れがあります。
2. ご使用前に、各部がしっかりと固定されており、また運動しやすいように調整されているかどうかをご確認ください。
3. 運動中は身体のサイズにあった運動着を着用し、（ゆったりと余裕のありすぎる衣服は避けてください。）ソックスとゴム底またはスポンジゴム底の運動靴（ランニングシューズ、トレーニングシューズ）をはいてご使用ください。
4. 使用中に左右に激しくゆする運動、また周囲の人が使用者、及び本製品を押したり引いたりする行為は、安全性を損なない重大な事故を起こす恐れがありますので決してしないでください。
5. 安全のため、ピンやボールペン等をポケットに入れたり、衣服に付けたままでの運動は絶対にしないでください。
6. 安全のため、本製品を脚立や踏台等のかわりに使用しないでください。
7. ご使用になる前には十分な準備運動を行い、体をほぐしてください。また、運動後も同様に体をほぐしてください。直接トレーニングされますと筋肉等に損傷を及ぼす原因になります。
8. 本製品は1人用です。2人以上でご使用にならないでください。
9. 安全のため、使用中以外でも機器のすき間や可動部分に手、指などを入れたりせず、また物や動物、特に乳幼児が本製品に近づかないように十分注意してください。
10. 運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続して行うのが良く、無理な運動は筋肉を傷めるばかりか、運動効果も少なくなります。
11. 下記のような症状が出た時は、運動を中止してください。（めまい、ふらつき、冷や汗、顔面蒼白、失神、嘔吐、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、腱・靭帯の痛み、骨折、その他心身の異常）
12. 健康のため、食直後は運動を避けてください。また、飲食や喫煙をしながらや飲酒後の運動は行わないでください。
13. 保護者の方は幼児等が本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。
14. 本製品のご使用は身長が約150cm以上の方を対象としています。
15. 本製品はゆっくりとぶらさがることにより、筋肉等を伸ばし、身体を柔軟にし、血行を良くすることを目的としています。決してハンドルに飛びついたり、懸垂や逆上がり等は行わないでください。

⚠ 注　意

1. 本製品は、筋伸ばし用ぶらさがり健康器です。それ以外の用途には使用しないでください。
2. 本製品は必ず屋内でご使用ください。屋外で使用されますと、サビや傷み・故障の原因になります。
3. 本製品は水平な床の上に設置し、**使用中及び製品の移動の際にも必ず床面を保護するマット等をご使用ください。**特にたたみの上ではご使用にならないでください。たたみに損傷を与えます。
4. 運動中に体を壁や柱などにぶつけないよう、広い場所でお使いください。

お手入れについての注意事項

⚠ 注　意

1. 本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れ等を拭きとってください。また、汚れが落ちない場合は、中性洗剤のうすめ液で拭きとってください。
2. 本製品は、塗装加工及び各部に樹脂を使用していますのでシンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはお避けください。

保管についての警告・注意事項

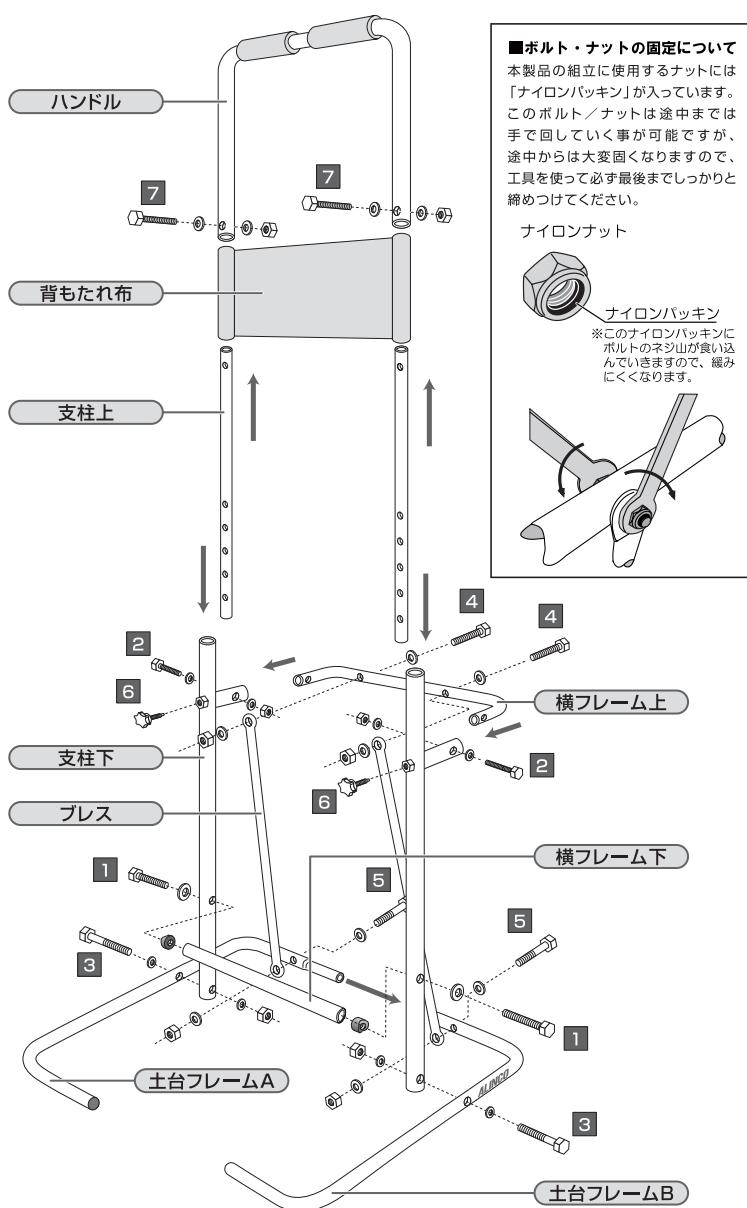
⚠ 警　告

1. 保管場所は本製品でつまずかないような場所に置き、特に小さなお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包等を施してください。また、直射日光が当たる場所や高温・多湿な場所には保管しないでください。
2. 万一、故障その他のトラブルが発生した場合には、お手数でも弊社サービスセンター（フリーダイヤル 0120-30-4515）までご相談ください。
3. 長期間ご使用になられますと、サビや摩耗により部品等の劣化が起こる場合があります。お買い上げ日より1年間を過ぎた製品で、購入日が弊社にて確認できる場合は有償にての点検サービスも行っておりますので、お気軽に弊社サービスセンターまでご相談ください。

⚠ 注　意

1. ほこりや湿気のある場所、また、直射日光が当たる所や高温な所は避け、乾燥した場所に保管してください。
2. 長期間保管され、再び使用される場合は、本書の警告及び注意事項を再確認の上、ご使用ください。また、長期間使用されなくとも、部品の油切れ及びサビの発生などが予想されますので、本書の警告及び注意事項を確認し、異常がない事を確かめてから、ご使用ください。

各部の名称

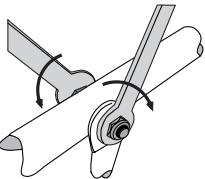
梱包をあけましたら、必ず各付属品が揃っているかご確認ください。

■ボルト・ナットの固定について

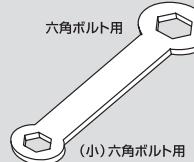
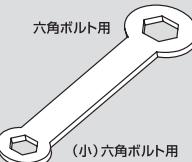
本製品の組立に使用するナットには「ナイロンパッキン」が入っています。このボルト／ナットは途中までは手で回していく事が可能ですが、途中からは大変固くなりますので、工具を使って必ず最後までしっかりと締めつけてください。

ナイロンナット

ナイロンパッキン

※このナイロンパッキンにボルトのネジ山が食い込んでいきますので、緩みにくくなります。

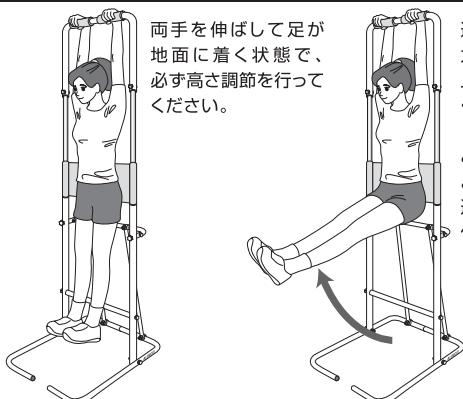
付属品

No.	部品	数量
1	六角ボルト中 ワッシャー スペーサー	×2セット
	（「横フレーム下」に仮止めされています）	
2	（小）六角ボルト ワッシャー小×2 ナット小	×2セット
3	六角ボルト大 ワッシャー×2 ナット	×2セット
4	（小）六角ボルト ワッシャー小×2 ナット小	×2セット
5	六角ボルト中 ワッシャー×2 ナット	×2セット
6	ノブボルト	×2セット
	（「支柱下」に仮止めされています）	
7	（小）六角ボルト ワッシャー小×2 ナット小	×2セット

工　具

スパナ 大 ＋ スパナ 小　× 2本

組立サイズ：W 550 × D 740 × H 1,800~2,200 mm

重　　量：約 9.0 kg

●運動方法

両手を伸ばして足が地面に着く状態で、必ず高さ調節を行ってください。

運動については、腹筋に力を入れて足を前方に持ち上げるようにぶらさがってください。
10秒間のぶらさがりを1回とした場合、1日5回行うようにしてください。正しい運動方法で背筋も伸び、体の調子も良くなります。

絶対にぶらさがったまま、体を左右に振ることは止めてください。

足が地面に着く方だけご使用ください。
身長が150cm以下の方は決して使わないでください。

⚠ 警告

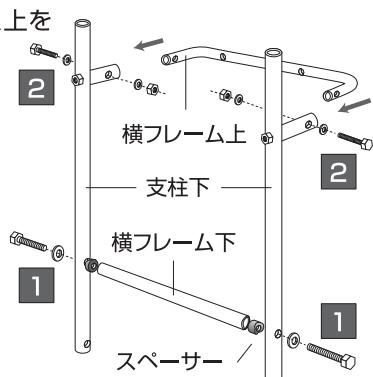
- 足を地面に着けた状態で両手を伸ばし、ハンドルに手が届く方以外は、製品が倒れる危険性が高いため、使用しないでください。また、ハンドルに飛びついたりしないように充分注意してください。
- 身長が150cm以下の方はご使用にならないでください。

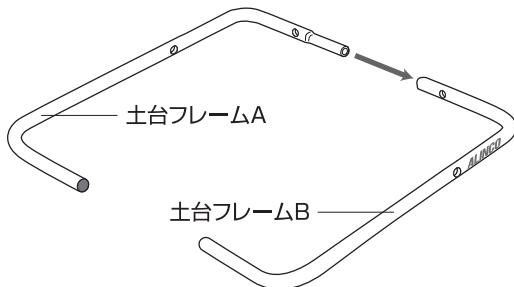
- 本製品はゆっくりとぶらさがることにより、筋肉等を伸ばし、身体を柔軟にし、血行を良くすることを目的としています。決してハンドルに飛びついたり、懸垂や坂上がり等は行わないでください。

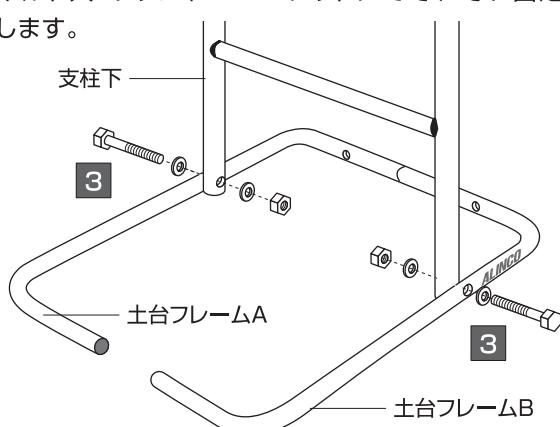
組立手順（床を傷つけないように、必ず床面を保護するマットなどの上で、組立手順に従い組み立ててください。）

必ず、軍手等を着用し、大人2人以上で組み立ててください。各部の組立は指で締める程度に仮止めし、すべて作業が終わった後、付属の工具等を使ってしっかり増し締めしてください。（付属の工具は本書と共に保管しておいてください。）

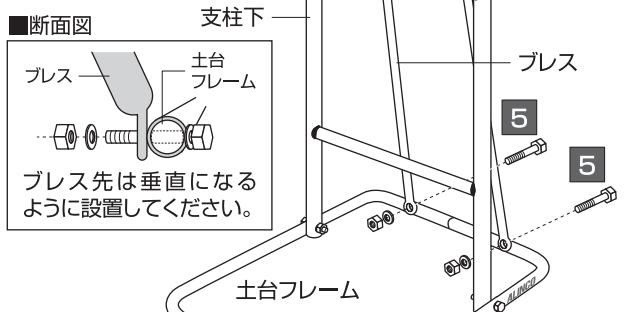
1 支柱下を組み立てます

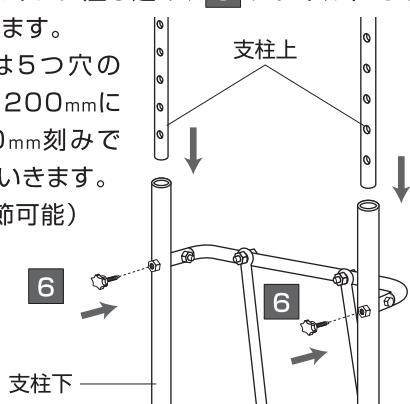
支柱下の左右のパイプと横フレーム下を 1 六角ボルト中・ワッシャー・スペーサーで固定します。
つぎに、横フレーム上を支柱下に差し込み 2（小）六角ボルト・ワッシャー小×2・ナット小で固定してください。

2 土台フレームをつなぐ

土台フレームAを土台フレームBにしっかりと差込んでください

3 支柱下を土台に固定します

土台フレームに支柱下の左右のパイプを 3 六角ボルト大・ワッシャー×2・ナットにてそれぞれ固定します。

4 ブレスを固定します

ブレス2本を土台フレームに 5 六角ボルト中・ワッシャー×2・ナットにて固定します。次に支柱下の横フレームにブレス上部を 4（小）六角ボルト・ワッシャー小×2・ナット小にてそれぞれ固定します。

■断面図

5 支柱上を支柱下に固定します

2本の支柱上（固定穴が5つあいている方が下）を支柱下のパイプに差し込み、6 ノブボルトでそれぞれ固定します。
高さ調節は5つ穴の最下穴で2200mmになり、100mm刻みで低くなっていきます。（5段階調節可能）

6 背もたれ布とハンドルを取り付けます

背もたれ布の両端を支柱上の各パイプに通します。
ハンドルを左右支柱上のパイプに差し込み、7（小）六角ボルト・ワッシャー小×2・ナット小でそれぞれ固定します。